ANEXOS

Anexo 1 – Exercícios que o cuidador pode realizar para o combate à espasticidade

 Seguem alguns exercícios práticos que o cuidador poderá realizar, aconselhados pela Organização Mundial de Saúde. ([36](#_ENREF_36))

## Membro Superior

 Serão descritos dois exercícios para promover a mobilidade do membro superior: um activo (1.), que é o próprio doente a realizar, e outro passivo (2.), que requererá a ajuda do cuidador.

1. O doente, em decúbito dorsal, deve juntar as palmas das mãos, segurando-as, em que o polegar afetado deve ser colocado sobre o não afetado e os dedos devem estar estendidos. Com todo o membro superior em extensão, as mãos devem ser elevadas acima da cabeça.
2. Com o doente em decúbito dorsal, com o membro inferior afetado em flexão e posição neutra, o braço deve ser levantado (para a frente e para cima) sobre a cabeça. Depois, a mão afetada deve ser aberta, com os dedos em extensão e o polegar em abdução.
3. Especificamente para a mão - com o cotovelo apoiado numa mesa, os seguintes movimentos devem ser realizados:
* Cerrar o punho;
* Fazer movimentos de flexão alternados com extensão do cotovelo, e o mesmo para o punho;
* Fazer rotação do punho;
* Pressionar uma mão contra a outra, com todos os dedos abertos e separados;
* Tentar pegar e usar uma caneta;
* Fazer exercícios de precisão, como construir uma torre com pequenos blocos de madeira…

## Membro Inferior

1. Este exercício pode ser realizado ativa ou passivamente. Com o doente em decúbito dorsal, com os joelhos em flexão e os pés apoiados na cama, o cuidador deve mover (ou o doente deve mover ativamente) os joelhos para um lado e para o outro. No exercício ativo, um livro ou outro objeto entre os joelhos do doente poderão ser úteis.
2. Na posição anterior, o doente pode também elevar a bacia e tentar manter-se equilibradamente nesta posição.